

法式滾球教學【教案設計】

壹、教案內容

一、學習領域：健康與體育

二、教學主題：樂活滾球輕鬆打

三、教學目標：

- 1、認識法式滾球運動、規則與場地。
- 2、了解滾球基本投擲技巧與方式。
- 3、練習滾球基本投擲技巧與方式。
- 4、認識滾球低、中、高拋技巧與方式。
- 5、練習滾球低、中、高拋動作。
- 6、了解並學會滾球射擊擲準技巧與方式。
- 7、學會不同距離滾球射擊擲準技巧與方式。
- 8、熟悉滾球拋擲各項技巧。
- 9、能了解滾球比賽規則，並進行分組競賽。

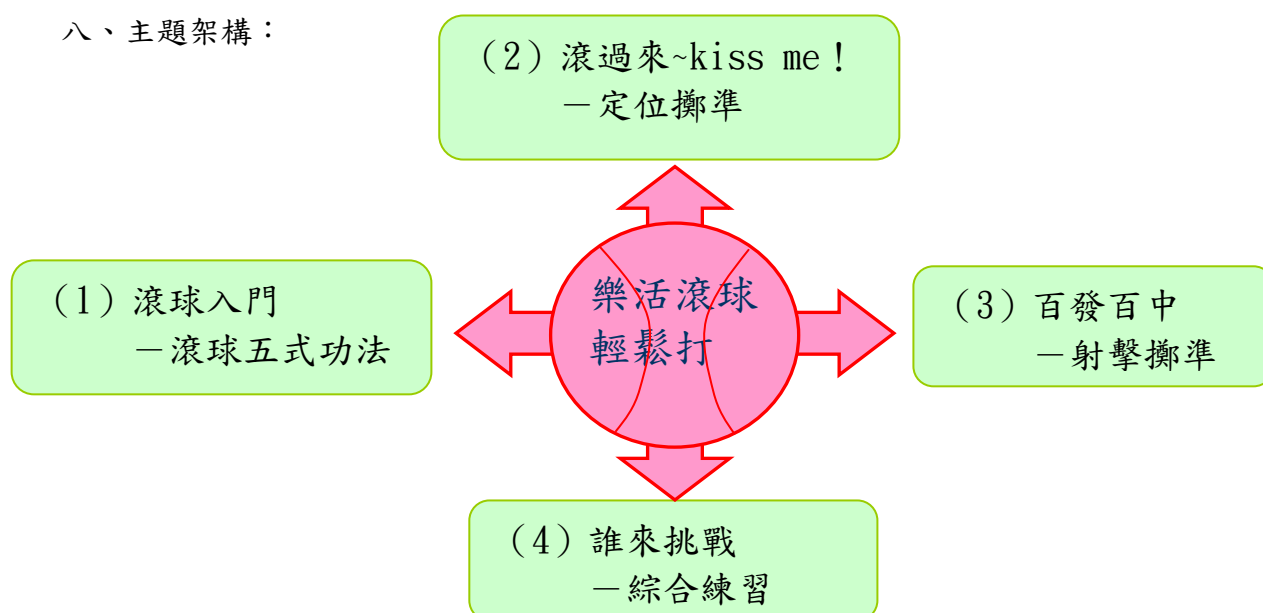
四、設計理念：改變原先滾球的硬度，利用遊戲球製作安全滾球，運用 Mosston 命令式(A)、練習式(B)和互惠式(C)教學理論並透過教師引導、學生互相協助下建構完整動作，讓學生在平常心及遊戲中學習思考動作促使活動目標達成。

五、教學對象：初學滾球之國小學生

六、教案設計：新園國小教師自編教案

七、教學時間：四節（約一百六十分鐘）

八、主題架構：



九、教學流程：

【第一節課教案】

| 教材名稱：滾球入門 | | 授課教師： | | | | |
|-------------------------|-----------------|--|------|--|----|------------|
| 教學目標： 1、認識法式滾球運動、規則與場地。 | | | | | | |
| 2、認識滾球基本投擲五式功法。 | | | | | | |
| 3、練習滾球基本投擲五式功法。 | | | | | | |
| | 教材內容 | 目標 | | 教學資源 | | |
| 時敘數 | 特定活動 | 內容、角色 | 教學形式 | 隊形、器材 | 時間 | 意見 |
| 1 | 引起動機 | 1. 觀看滾球簡介影片，引起學生學習興趣。 2. 說明單元目標、活動內容、教學形式、教師與學生扮演之角色。 | | 1. 四排橫隊面向老師坐下（講話隊形）。 2. 影片、DVD 播放機、電視機。 | 15 | |
| 2 | 暖身活動 | 老師用口語、鈴鼓帶領學生慢跑、做伸展操，以達到熱身的目標。 | | 1. 成二路縱隊慢跑，四排橫隊散開做伸展操（運動隊形，前二排男生、後二排女生） 2. 鈴鼓 | 7 | |
| 3 | 說明、示範 | 老師說明滾球的構造及示範滾球站、握、擲球的動作要領，讓學生了解滾球基本動作。 | | 1. 講話隊形。 2. 每人二顆滾球。 | 5 | |
| 4 | 主要活動（站、握、擲基礎動作） | 1. 學生每人二顆球，投擲四個循環，等老師口令一起做動作。 2. 分組比賽。 3. 讓學生學會滾球基本動作。 | A | 1. 成兩列運動隊形背對背站立。 2. 每人二顆滾球。 3. 目標球。 | 10 | 參照時敘教案 1-4 |
| 5 | 結束 | 檢討本節課優缺點，並預告下節課進度。 | | 面向老師成講話隊形。 | 3 | |

【時敘教案 1-4】

項目：法式滾球

單元：基礎動作

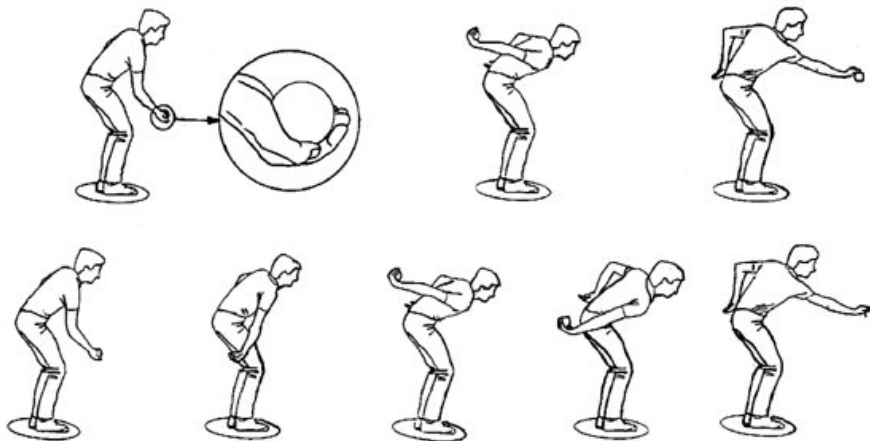
時敘：配合第一節課 4 時敘

| | | |
|----------------------|---|----------------|
| 形式：A | 時間：10 分鐘 | 適用對象：初學滾球之國小學生 |
| 目標： | 學會滾球基本投擲技巧與方式。 | |
| 策略 (含隊形、器材、情境等) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 成兩列運動隊形背對背站立。 2. 每人二顆滾球。 3. 目標球。 4. 操場草皮。 | |
| 技巧 (含過程、內容、動作要領等) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 滾球五式功法：瞄準→捲球→扣球→後擺→拋擲。(如下圖) 2. 站立動作—雙腳併攏、一前一後或雙腳分開，腳跟不離地。 3. 握球動作—手指平伸、四指併攏，將球置於手指第二關節，手指向內彎曲輕扣球，手腕翻轉向下。 4. 擲球動作—手握滾球，反轉手臂，雙腳微屈，手臂往後擺，向前水平擲出球，手掌張開伸直。 5. 第四個循環分組競賽，愈靠近目標球為優勝者。 | |

擲球成功的黃金定律：

教練必須時常提醒球員藉由結合手臂往後擺的力道和手臂往前返回的速度，可以用力將鐵球拋遠又拋高。下圖由左至右

- 準備 (瞄準→捲球→扣球)
- 反轉手臂, 往後擺 (後擺)
- 手臂超過身體中線 (後擺)
- 往前擺
- 拋出 (拋擲)



資料來源：中華民國滾球運動協會

【第二節課教案】

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|--|---|--|------|--|-----------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 教材名稱：滾過來~Kiss me！ | | | | | | | 授課教師： | | | | | | |
| 教學目標：1、認識滾球低、中、高拋技巧與方式。 | | | | | | | 2、練習滾球低、中、高拋動作。 | | | | | | |
| | 教材內容 | | 目標 | | 教學資源 | | | | | | | | |
| 時敘數 | 特定活動 | | 內容、角色 | | 教學形式 | 隊形、器材 | 時間 | 意見 | | | | | |
| 1 | 暖身活動 | | 老師帶領學生慢跑、做伸展操，以達熱身效果。 | | | 1. 成二路縱隊慢跑，四排班橫隊散開做伸展操。 | 6 | | | | | | |
| 2 | 引起動機 | | 1. 講述拋球種類與基本規則，以引起學興趣。 2. 說明單元目標、活動內容、教學形式、教師與學生扮演之角色。 | | | 1. 四排班橫隊面向老師坐下。 | 3 | | | | | | |
| 3 | 說明、示範 | | 1. 老師說明及示範滾球低、中、高拋球的動作要領，讓學生了解拋球動作要領。 2. 指定二名學生固定細繩高度。 | | | 1. 二排班橫隊面向老師坐下。 2. 每生二顆滾球。 3. 細繩。 | 5 | | | | | | |
| 4 | 主要活動 (低、中、高拋基礎動作) | | 1. 每項動作，每生二顆球，等老師口令一起做動作，讓學生練習拋球動作要領。 2. 指定四名學生固定細繩高度。。 | | A | 1. 成兩列運動隊形背對背站立。 2. 每生二顆滾球。 3. 細繩。 | 10 | 參照時敘教案2-4 | | | | | |
| 5 | 說明、示範 | | 老師出示作業卡說明，及示範拋球要領。 | | | 1. 講話隊形。 2. 作業卡。 | 3 | | | | | | |
| 6 | 練習作業卡 (低、中、高拋基礎動作) | | 1. 學生分成六組，做九項決定，依據作業表輪流練習三項動作，讓學生熟悉拋球動作要領。 2. 老師巡視全場，隨時給學生個別或私下回饋。 | | B | 1. 每組成一路縱隊。 2. 每生五顆滾球。 3. 作業卡。 4. 高度支架。 5. 細繩。 | 10 | 參照時敘教案2-6 | | | | | |
| 7 | 結束 | | 檢討本節課優缺點，並預告下節課進度。 | | | 面向老師成講話隊形。 | 3 | | | | | | |

【時敘教案 2-4】

項目：法式滾球

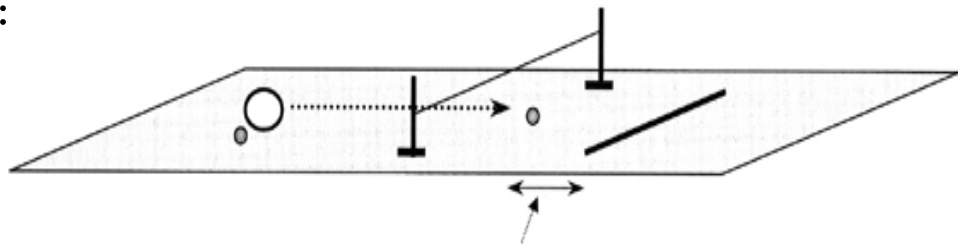
單元：拋球基礎動作

時敘：配合第二節課 4 時敘

| | | |
|----------------------|---|----------------|
| 形式：A | 時間：10 分鐘 | 適用對象：初學滾球之國小學生 |
| 目標： | 學會滾球低、中、高拋動作。 | |
| 策略 (含隊形、器材、情境等) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 成兩列運動隊形背對背站立。 2. 每人二顆滾球。 3. 操場草皮。 | |
| 技巧 (含過程、內容、動作要領等) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 拋球動作老師以說明→示範，按低、中、高拋的順序進行。 2. 拋球基本動作一手握滾球，反轉手臂，雙腳微屈，手臂往後擺，往前上拋出球，手掌張開伸直高於水平線。 3. 低拋練習方式： 必須將滾球滾動通過細繩的下方，使球保持平穩，在地上滾動，並使球停在線上。 4. 中拋練習方式： 必須將滾球拋過繩子，繩子的高度可以調整。鐵球掉落在擲球區和目標線之間，滾球碰地時，速度變慢、緩緩滾向目標線，並使球停止在線上。 5. 高拋練習方式： 必須將滾球拋過繩子，盡量使鐵球掉落在直徑 50 公分的擲球圈內，滾球落地時幾乎不大移動。 | |

低拋練習方式：

A. 練習場地：



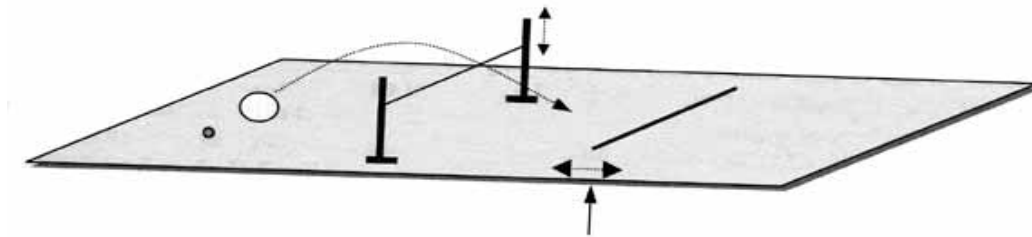
在擲球區前 3 公尺的地方架設一條細繩（高 1 公尺）。然後在該細繩前方 3 公尺的地方劃一條線。

B. 練習方式：

必須將鐵球滾動通過細繩的下方，並使鐵球停在線上。

中拋練習方式：

A. 練習場地：



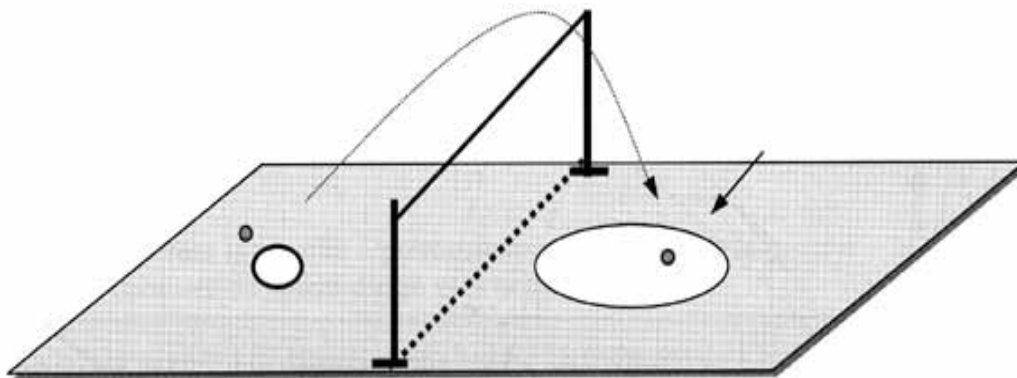
在擲球區前 3 公尺的地方架設一條細繩（高度 1 公尺）。然後在該細繩前方 2 公尺的地方劃一條線。

B. 練習方式：

必須將鐵球拋過繩子，繩子的高度可以調整。鐵球掉落在擲球區和目標線之間，鐵球碰地時，速度變慢、滾向目標線，並停止在線上。

高拋練習方式：

A. 練習場地：



在擲球區前 3 公尺的地方架設一條細繩，高度 2 公尺以上。然後在該細繩前方 1 公尺的地方畫一直徑 50 公分的圓。

B. 練習方式：

必須將鐵球拋過繩子，鐵球精準掉落在直徑 50 公分的圓內，並且幾乎呈現靜止的狀態。

資料來源：中華民國滾球運動協會

【時敘教案 2-6】

項目：法式滾球

單元：拋球基礎動作

時敘：配合第二節課 6 時敘

| | | |
|----------------------|---|----------------|
| 形式：B | 時間：10 分鐘 | 適用對象：初學滾球之國小學生 |
| 目標： | 熟練滾球低、中、高拋動作。 | |
| 策略 (含隊形、器材、情境等) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分成六組，每組成一路縱隊，每一動作循環二次。 2. 每生 5 顆滾球。 3. 低拋練習場地：操場草皮，在擲球區前 3 公尺的地方架設一條細繩，然後在該細繩前方 3 公尺的地方劃一條線。 4. 中拋練習場地：操場草皮，在擲球區前 3 公尺的地方架設一條細繩約高於學生身高，然後在該細繩前方 2 公尺的地方劃一條線。 5. 高拋練習場地：操場草皮，在擲球區前 3 公尺的地方架設一條細繩，高度 2 公尺以上，然後在該細繩前方 1 公尺的地方放置一直徑 50 公分的擲球圈。 | |
| 技巧 (含過程、內容、動作要領等) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 出示作業表，說明作業表的使用方式、場地設施及示範動作要領。 2. 學生分成六組，依據作業表做九項決定，輪流練習三項動作，老師巡視全場，隨時給學生個別或私下回饋。 3. 拋球動作一手握滾球，反轉手臂，雙腳微屈，手臂往後擺，往前上拋出球，手掌張開伸直高於水平線。 4. 低拋練習方式： 必須將滾球滾動通過細繩的下方，並盡量使球停在線上。 5. 中拋練習方式： 必須將滾球拋過繩子，繩子的高度可以調整。鐵球掉落在擲球區和目標線之間，滾球碰地時，速度變慢、緩緩滾向目標線，並盡量使球停止在線上。 6. 高拋練習方式： 必須將滾球拋過繩子，盡量使鐵球掉落在直徑 50 公分的擲球圈內，滾球落地時幾乎不大移動。 | |

【練習式 (B) 教學作業表】

練習式 (B) 教學作業表 B-1

項目：法式滾球

單元：拋球基礎動作

時序：配合第二節第【6】時敘

| 班級： | 姓名： | 座號： | 日期： | |
|---|------|-----|-----|------|
| 小朋友：請你們照著作業表上的動作來練習，已經做完的動作就在練習次數欄位打 V。 | | | | |
| 作業內容 | 練習次數 | | | 教師回饋 |
| | 5 | | | |
| 1. 低拋滾球 x5 | | | | |
| 2. 中拋滾球 x5 | | | | |
| 3. 高拋滾球 x5 | | | | |

*每做完 5 次及在練習次數的 中打 v 一次。

| 小朋友：恭喜你練習完成了，在下課以前，請你想一想這節課練習結果，你覺得自己的表現如何呢？請在合適的欄位打 V。 | | | | |
|---|------|-----|------|------|
| 拋球動作 | 練習表現 | | | 教師回饋 |
| | 太棒了 | 還可以 | 繼續努力 | |
| 1. 低拋滾球 | | | | |
| 2. 中拋滾球 | | | | |
| 3. 高拋滾球 | | | | |

【第三節課教案】

| 教材名稱：百發百中（射擊擲準） | | 授課教師： | | | | |
|--------------------------|--------------|--|------|--|----|-----------|
| 教學目標：1、了解並學會滾球射擊擲準技巧與方式。 | | | | | | |
| 2、學會不同距離滾球射擊擲準技巧與方式。 | | | | | | |
| | 教材內容 | 目標 | | 教學資源 | | |
| 時敘數 | 特定活動 | 內容、角色 | 教學形式 | 隊形、器材 | 時間 | 意見 |
| 1 | 暖身活動 | 老師用口語、鈴鼓帶領學生慢跑、做伸展操，以達到熱身的目標。 | | 1. 成二路縱隊慢跑，四排橫隊散開做伸展操（運動隊形，前二排男生、後二排女生） 2. 鈴鼓 | 6 | |
| 2 | 引起動機 | 1. 老師講述滾球規則讓學生了解。 2. 說明單元目標、活動內容、教學形式，教師與學生扮演之角色。 | | 四排橫隊面向老師坐下（講話隊形）。 | 4 | |
| 3 | 說明、示範 | 老師說明射擊擲準的基本動作及示範標準動作，讓學生能了解各項動作要領。 | | 1. 目標套環一個。 2. 擲球圈一個。 3. 分成六組依序練習。 | 3 | 參照時敘教案3-4 |
| 4 | 集體練習 | 學生每人二顆球練習投擲，等老師口令一起做動作，讓學生練習射擊擲準的基本動作。 | A | 1. 目標套環六個。 2. 擲球圈六個。 3. 分組隊形。 | 7 | |
| 5 | 說明、示範 | 老師說明作業卡內容，及射擊擲準的動作要領，並示範標準動作。 | | 1. 目標套環一個。 2. 擲球圈一個。 3. 講話隊形。 | 3 | |
| 6 | 練習作業卡第一項內容項目 | 全體同學做九項決定並依作業卡內容練習，教師巡視全場給個別回饋，讓學生熟悉射擊擲準的基本動作。 | B | 1. 每人數顆球。 2. 目標套環六個。 3. 擲球圈六個。 | 14 | 參照時敘教案3-6 |
| 7 | 結束 | 檢討本節課優缺點，並預告下節課進度。 | | 面向老師成講話隊形。 | 3 | |

【時敘教案 3-4】

項目：法式滾球

單元：射擊擲準

時敘：配合第三節第四時敘

| | | |
|----------------------|--|----------------|
| 形式：A | 時間：7 分鐘 | 適用對象：初學滾球之國小學生 |
| 目標： | 學會滾球射擊擲準技巧與方式。 | |
| 策略 (含隊形、器材、情境等) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 分成六組，依照 4M、5M、6M 距離，依序練習。 2. 每人二顆滾球。 3. 目標套環。 4. 擲球圈。 5. 草皮。 | |
| 技巧 (含過程、內容、動作要領等) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 站立動作—雙腳併攏、一前一後或雙腳分開，腳跟不離地。 2. 握球動作—手指平伸、四指併攏，將球置於手指第二關節，手指向內彎曲輕扣球，手腕翻轉向下。 3. 擲球動作—手握滾球，反轉手臂，雙腳微屈，手臂往後擺，超過中線，向前水平擲出球，手掌張開伸直。 4. 握拳瞄準目標套環，將球投入目標套環內。 | |

【時敘教案 3-6】

項目：法式滾球

單元：射擊擲準

時敘：配合第三節第六時敘

| | | |
|----------------------|---|----------------|
| 形式：B | 時間：14 分鐘 | 適用對象：初學滾球之國小學生 |
| 目標： | 學會不同距離滾球射擊擲準技巧與方式。 | |
| 策略 (含隊形、器材、情境等) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 示範說明時，成四排橫隊；操作時，隊形不拘。 2. 作業卡。 3. 每人數顆滾球。 4. 目標套環 6 個，投擲圈距離 4M、5M、6M。 5. 擲球圈 6 個。 6. 草皮。 | |
| 技巧 (含過程、內容、動作要領等) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 出示作業表，說明作業表的使用方式、場地設施及示範動作要領，學生做九項決定，老師巡視全場給學生個別或私下回饋。 2. 動作要領： <ol style="list-style-type: none"> (1) 站在擲球圈內，瞄準四公尺距離的目標套環，將球投入目標套環內。 (2) 站在擲球圈內，瞄準五公尺距離的目標套環，將球投入目標套環內。 (3) 站在擲球圈內，瞄準六公尺距離的目標套環，將球投入目標套環內。 | |

練習式 (B) 教學作業表

練習式 (B) 教學作業表 B-1

項目：法式滾球

單元：百發百中 (射擊擲準)

時序：配合第三節第【6】時敘

| 班級： 姓名： 座號： 日期： | | |
|--|-------------------|------|
| 小朋友：請你照著作業表上的動作來練習，已經做完的動作就在執行結果欄位打 V。 | | |
| 作業內容 | 執行結果 | 教師回饋 |
| | 通過 (沒通過者，則寫次數) | |
| 1. 將球投入四公尺距離的目標套環x3 | | |
| 2. 將球投入五公尺距離的目標套環x3 | | |
| 3. 將球投入六公尺距離的目標套環x3 | | |

【第四節課教案】

| | | | | | | |
|--|--------------------|--|------|--|-----|--------------|
| 教材名稱：誰來挑戰－綜合練習 | | 授課教師： | | | | |
| 教學目標：1. 熟悉滾球拋擲各項技巧。 2. 能了解簡單規則，並進行分組競賽。 | | | | | | |
| | 教材內容 | 目標 | | 教學資源 | | |
| 時敘數 | 特定活動 | 內容、角色 | 教學形式 | 隊形、器材 | 時間 | 意見 |
| 1 | 暖身活動 | 老師用口語、拍手帶領學生慢跑、做伸展操，以達熱身效果。 | | 成二路縱隊慢跑，四排班橫隊散開做伸展操。 | 5分 | |
| 2 | 引起動機 | 1. 說明單元目標、活動內容、教學形式、教師與學生扮演之角色。 2. 分組對抗獲勝設有獎勵以引起興趣。 | | 1. 四排班橫隊面向老師坐下（講話隊形）。 | 3分 | |
| 3 | 說明、示範 | 老師出示標準卡說明，及示範低、中、高拋球的動作要領。 | | 1. 講話隊形 2. 每人滾球 2 顆 3. 標準卡 | 3分 | |
| 4 | 練習標準卡內容項目（低、中、高拋球） | 學生做九項決定，依標準卡自由練習，老師巡視全場給觀察者回饋。 | C | 1. 學生二人一組隊形不居。 2. 每人滾球 2 顆 3. 標準卡 | 8分 | 參照時敘教案 4-4 |
| 5 | 說明、示範 | 老師說明分組對抗基本的簡單規則，讓學生對滾球比賽有粗略的認識。 | | 1. 講話隊形。 2. 每人滾球 2 顆。 | 3分 | 參照時敘教案 4-5、6 |
| 6 | 分組競賽 | 學生採 3 對 3，分組對抗賽，比賽時間 15 分鐘（約 3 局），時間截止時分數高者為獲勝隊伍。 | | 1. 學生一組 3 人，兩組捉隊對抗。 2. 每人滾球 2 顆 3. 量尺 x1 | 15分 | 參照時敘教案 4-5、6 |
| 7 | 結束 | 檢討本節課優缺點，並表揚獲勝隊伍。 | | 面向老師成講話隊形。 | 3分 | |

【時敘教案 4-4】

項目：法式滾球

單元：綜合練習

時序：配合第四節第 4 時敘

| | | | |
|----------------------|--|---------|----------------|
| 形式 | C | 時間：8 分鐘 | 適用對象：初學滾球之國小學生 |
| 目標 | 1. 熟悉滾球拋擲各項技巧。 | | |
| 策略 (含隊形、器材、情境等) | 1、示範說明時，成四排班橫隊；操作時二人一組隊形不拘。 2、目標球、擲球圈。 3、標準卡二人一份 4、每人滾球 2 顆。 5、在操場草皮上。 | | |
| 技巧 (含過程、內容、動作要領等) | 1、出示標準卡，說明標準卡的使用方式、場地設施及示範動作要領，學生做九項決定，老師巡視全場只給觀察者回饋。 2、動作者 1 先動作，動作者 2 觀察動作者 1 之動作，根據標準卡及教師意見給予回饋。 3、動作者 2 動作，動作者 1 觀察動作者 2 之動作，根據標準卡及教師意見給予回饋。 4、動作要領： 【1】 拋球基本動作—手握滾球，反轉手臂，雙腳微屈，手臂往後擺，超過身體中線，手臂向前擺拋出球，手掌張開伸直略高於水平線。 【2】 低拋注意要點： 手臂力道配合滾球落地地點，讓滾球在落地點與目標球之間快速滾動，滾球不會在地面上彈跳。 【3】 中拋注意要點： 手臂力道配合滾球落地地點，將滾球拋至高於自己身高，滾球在落地之後速度變慢，緩緩滾向目標球。 【4】 高拋注意要點： 手臂力道配合滾球落地地點，將滾球丟高做大弧度拋擲，讓球幾乎垂直落地，滾球落地時幾乎不大移動。 【5】 射擊注意要點： 握拳瞄準依照拋球基本動作，將滾球擲向目標球。 | | |

【時敘教案 4-5、6】

項目：法式滾球

單元：綜合練習

時序：配合第四節第 5、6 時敘

| | | |
|----------------------|---|----------------|
| 形式 | 時間：15 分鐘 | 適用對象：初學滾球之國小學生 |
| 目標 | 1、能了解滾球比賽之簡單規則。 2、能進行分組競賽。 | |
| 策略 (含隊形、器材、情境等) | 1、示範說明時，成四排班橫隊；比賽時 3 人一組隊形不拘。 2、長 15 公尺寬 4 公尺之連續比賽場地 5 座。 3、目標球 5 個、擲球圈 5 個。 4、每人滾球 2 顆。 5、在操場草皮上。 | |
| 技巧 (含過程、內容、動作要領等) | 1. 說明場地設施及簡易規則，學生進行比賽，老師巡視全場，適時給予學生回饋。 2. 簡易規則 (1) 比賽時間 15 分鐘，時間到將該局完成，計算分數。 (2) A 隊站在擲球圈內將目標球丟至前方 4 到 8 公尺處。 (3) A 隊第一人站在擲球圈內以目標球為標的，擲出滾球。 (4) B 隊第一人站在擲球圈內擲滾球，以比 A 隊更近目標球為目的。 (5) 如 B 隊擲出之球比 A 隊更接近目標球，則換 A 隊第二人擲球。 (6) 如 B 隊擲出之球未能比 A 隊更接近目標球，則由 B 隊繼續擲球。 (7) 以此類推，兩隊依序擲完手中滾球。計分方式，只要比輸隊（最接近目標球的一球為基準）更靠近目標球之滾球為得分球，每球一分，一局最高可得 6 分。 | |

互惠式 (C) 教學作業表

互惠式 (C) 教學標準卡 C-1

項目：法式滾球

單元：握、拋、射擊球

時序：配合第四節第【4】時敘

| 日期： | | 班級： | | | |
|--|----------------------------|-----------|---|-------|---|
| 動作者 1 姓名： | | 動作者 2 姓名： | | | |
| 動作者：做出「觀察的動作」中的握、拋及射擊動作各 1 次共 5 顆球，做完之後交換。 | | | | | |
| 觀察者：觀察動作者是否依步驟完成動作。 | | | | | |
| 觀察的動作 | | 動作者 1 | | 動作者 2 | |
| | | 是 | 否 | 是 | 否 |
| 基本動作 | 掌心向上拿球反轉手臂瞄準。 | | | | |
| 低拋 | 將球拋至低於自己身高，讓滾球在地面上滾動，不會彈跳。 | | | | |
| 中拋 | 將球拋至高於自己身高，球緩緩移動。 | | | | |
| 高拋 | 將球丟高大弧度拋擲，讓球幾乎垂直落地。 | | | | |
| 射擊 | 握球瞄準目標套環。 | | | | |
| ◎ 觀察者給予動作者之口語回饋： | | | | | |
| 基本動作：1. 手臂要伸直。2. 手掌要打開。3. 注意腳掌。 | | | | | |
| 低拋：球不能彈跳。 | | | | | |
| 中拋：球要高於自己身高。 | | | | | |
| 高拋：球要接近垂直落地。 | | | | | |
| 射擊：1. 要有瞄準動作。2. 真棒，投入目標環。 | | | | | |